

A MENTÁLIS FELKÉSZÍTÉS JELENTŐSÉGE FIATAL ÉLSPORTOLÓK KÖRÉBEN

IMPORTANCE OF THE MENTAL PREPARATION FOR COMPETITION AMONG YOUNG ATHLETES

Borók Orsolya¹, Bácsné Bába Éva²

^{1,2} Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Turizmus és Sportmenedzsment Intézet,
Debrecen

Összefoglaló

A sportolók mentális felkészítése a versenyekre napjainkban egyértelműen felértékelődött. Ebben a tanulmányban fiatal magyar csapatsportokat űző élsportolókat kérdeztünk meg milyen tapasztalataik és elvárásaik vannak a mentális felkészítéssel kapcsolatban. A kutatás módszere online terjesztett, önkitöltős kérdőív volt. 165 értékelhető válasz érkezett. A kitöltők közt többségében nők, 15-24 év közöttiek, felsőfokú végzettségűek, városban élők voltak. A válaszadók majdnem 90%-a már ütközött olyan akadályba, mely a sportban nyújtott teljesítményére negatív hatással volt. A sportolók többsége tisztában van a sportpszichológus tevékenységével, mégis csak 10%-uk jutott el eddig mentális tréningre, miközben a minta 70%-nak lenne erre igénye. Az utánpótlás nevelésre nagy hangsúlyt fektető sportegyesület a tehetséggutatók során már sportpszichológust is bevonnak a kisgyerekek felmérésébe, így sokkal sikeresebb eredményeket érnek el. Ezek alapján elmondható, hogy a sportszervezeteknek érdemes lenne sportpszichológus szakembert alkalmazniuk mind felnőtt, mind utánpótlás szinten, hiszen ez elősegíthetné a játékosok és a csapatok jobb sportteljesítményének elérését.

Kulcsszavak: sportpszichológus, mentális felkészítés, fiatal élsportolók

Abstract

The mental preparation of athletes for competition has become more appreciated. In this paper, we asked young athletes in Hungarian team sports about their experiences and expectations in mental preparation. In the research we used an on-line questionnaire where 165 valuable responses were received. Most of the respondents were women, between 15-24 years of age, high school and college graduates, with urban background. Almost 90% of respondents have been confronted an obstacle with a negative impact on performance in sports before. Most athletes know well the activities of sports psychologists, however only 10% of them have been mentally trained so far, while 70% of them would need it. Those sports associations achieve more successful results in the talent management, where sports psychologist was involved in the assessment of young children. Based on these, sports organizations should use sports psychologist, because it could help achieve better sports performance for players and teams.

Keywords: sports psychology, mental training, young athletes

BEVEZETÉS

Több világhíres, jelentős sporteredménnyel büszkélkedő sportoló nyilatkozik Gyömbér és Kovács (2013) „Fejben dől el” című könyvében arról, hogyan és miért jutott el sportpszichológushoz. Gyurta Dániel, olimpiai bajnok úszó a témával kapcsolatban így fogalmaz: *„Magyarországon sokan úgy gondolják, hogy csak az jár sportpszichológushoz, aki beteg. Én kíváncsiságból mentem el. Látva a külföldieket, azt gondoltam, hátha nekem is ad valamit. A mentális felkészülés során rájöttem, hogy nemcsak valamiben segít, hanem óriási többletet ad.”* Varga Dániel válogatott vízilabdázó így foglalja össze ezt a többletet: a sportpszichológia az összekötő kapocs ahhoz, hogy az érzések, esetleges félelmek és vágyak összhangba hozhatóak legyenek a koncentrált és kontrollált teljesítménnyel (Gyömbér, Kovács; 2013).

Ezek alapján elmondható, hogy a sportpszichológus tevékenysége, a sportolók mentális felkészítése a versenyekre napjainkban egyértelműen felértékelődött. Ez adta az indítást, hogy fiatal magyar versenyszinten sportolókat kérdezzünk meg arról, milyen tapasztalataik és elvárásaik vannak a mentális felkészítéssel kapcsolatban. A kutatás alaphipotéziseként feltételeztük, hogy a legtöbb csapatsportágat versenyszinten űző sportoló számos mentális akadállyal találkozik a sportban és azon kívül is, melyek negatív hatással vannak a sportteljesítményükre. Ezek leküzdéséhez szükséges lehet szakember segítsége is. Ezért a sportegyesületeknek sportpszichológust kellene alkalmazniuk, hogy játékosaik, csapataik jobb teljesítményt érjenek el.

ELMÉLETI HÁTTÉR

Budavári (2008) szerint a sportpszichológus feladata, hogy vizsgálja a sportági alkalmasságot különböző szempontok szerint, részt vegyen a mozgás elsajátításában, de főképp a változó teljesítőképesség okait kell feltárnia, hiszen fő célja a teljesítményingadozás megszüntetése, a csúcsteljesítmény szinten tartása, és megfelelő időben való előidézésének elősegítése.

Lénárt (2002) szerint is a sportpszichológus kiemelt feladata a sportoló teljesítményének növelése, hogy a megfelelő helyzetben és időben a lehető legjobban reagáljon, ezáltal pedig ki tudja hozni magából a maximumot.

Faludy (2012) szerint „a sportpszichológus lelki trénerként a sportolót felkészíti a növekvő teljesítmény elérésére. Az elvárások gyarapodásával a versenysportot űzők pszichés terhe nő, ezért a sportolók lelki egészségének megőrzéséhez elengedhetetlen a pszichológusi támogatás. A sportlélektan több évtizede kutatja azokat a lehetőségeket, amelyekkel megkönnyítheti a sportolói létformát”.

Az elmúlt 40 évben a sportpszichológia szakterülete a kezdeti kísérleti próbálkozásokból mára érett tudomány területté fejlődött. A mai sportlélektani vizsgálatokat rendszerszemlélet jellemzi. A sportolókat először pszichofiziológia vizsgálat alá vetik. Ezen belül élettani megközelítésből műszerekkel vizsgálódnak (pl. alkalmassági vizsgálatok, reakcióidő mérés, agyműködés követése mágneses módszerrel, elektromiográfia, elektrokardiográfia). Ezt tesztekkel álló személyiségvizsgálat követi, amelynek köszönhetően kirajzolódnak az egészséges lelki folyamatok mellett az esetleges kóros vonások is. Ezek pontos értelmezéséhez a vizsgálatot kiegészíthetik egy pszichológiai interjúval is (Oláh, 2006). Végezetül a sportoló és a környezete, valamint a sporttevékenység közötti kapcsolatok elemzése következik (Rókusfalvy, 1974).

Ezen vizsgálatok eredményeinek figyelembe vételével a pszichológia/sportpszichológia hozzájárulhat, hogy a sportolóra nehezedő, folyton növekvő kihívások pozitív egyensúlyban legyenek készségeivel és lelkiállapotával (Lénárt, 2002).

ANYAG ÉS MÓDSZER

A kutatás módszere önkitöltős kérdőív volt. A kérdőív online kivitelezése a Google Űrlapok webes felületén, terjesztése közösségi oldalakon keresztül történt, kifejezetten csapatsportokat űző élsportolók válaszadását kérve. Rövid bemutatkozó, és tájékoztató szöveg után 5 demográfiai kérdés, majd 25 szakmai kérdés következett, melyek sportolási szokásokról, és sportpszichológiai szempontból fontos tényezőkről tájékoztak.

Összesen 177 válasz érkezett, melyből 165 volt értékelhető. Megállapítható, hogy a minta reprezentatív, mindazonáltal a válaszok alapján a minta alkalmas észlelhető trendek feltárására, a vizsgálati eredmények korábbi kutatási tapasztalatokkal történő összevetésére megfelel.

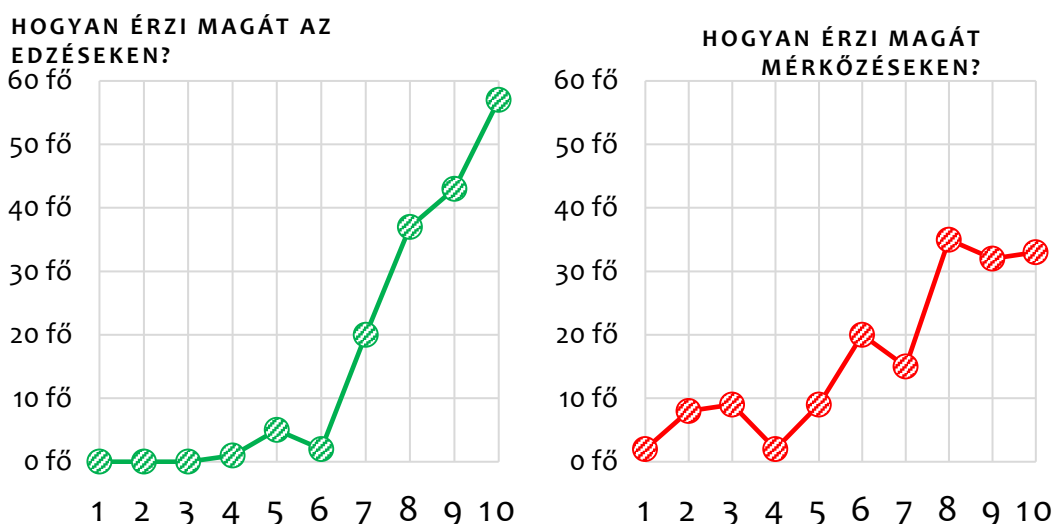
A megosztott közösségi oldalakon elért csoportokban a válaszadók között a női nem képviselői voltak többségben, 110:55 fős arányban. Az életkorral kapcsolatban megállapítható, hogy a minta több mint háromnegyede 15 és 24 év közötti személy volt,

akik kiemelkedően magasan, 35,8 és 42,4%-os arányban, középiskolai végzettként, vagy már az felsőoktatásban tanulóként, illetve dolgozóként töltötték ki a kérdőívet. A 165 főből 25 fő – 1000 fős lakosságot nem meghaladó – faluban, vagy községben lakik, 140 fő városban, megyeszékhelyen vagy a fővárosban él. A kérdőív terjesztése főként Debrecenben történt, ahol számos lehetőség áll csapatsportok versenyszintű üzésére hála a különféle sportegyesületeknek, kluboknak. A 3 fő falusi, illetve 22 fő községi lakos számára is van lehetőség néhány kisebb településen sportolni, azonban valószínűbb, hogy a kitöltők ingáznak a lakóhelyük illetve az iskola, munkahely vagy az egyesület települése között.

Csapatsportágat űző személyek válaszait összegezve megállapítható, hogy sok egymástól teljesen eltérő sportágban versenyző személyt sikerült elérni a kérdőívvel, azonban a top három csapatsportág a labdarúgás, a kézilabda és a röplabda voltak a válaszadók megoszlása szerint 20%; 21,2%; és 33,9%-kal a mintában. A kitöltők több mint 78%-a sportol több mint 5 éve, ami már komoly szakmai tudásra, tapasztalatra, a technika és a szabályok berögzülésére utal, ezt bizonyítja a 80 fős válaszadói arány a „heti háromszori edzésen való részvétel” megjelölése is.

EREDMÉNYEK

A szakmai kérdések először arra vonatkoztak, hogy a megkérdezett fiatal élsportolók



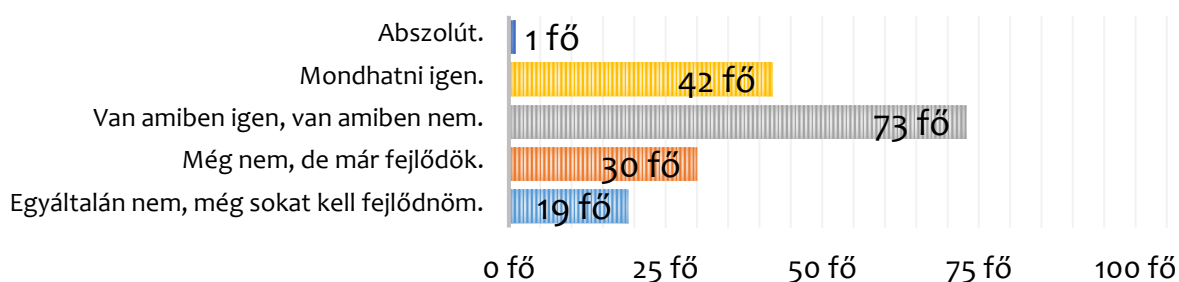
1. ábra Érzelmi tulajdonságok edzésen és mérkőzésen

Forrás: Saját szerkesztés, 2018

hogyan érzik magukat, meg vannak-e elégedve a teljesítményükkel edzésen és

mérkőzésen, valamint hogy milyennek látják a csapatukat, szeretik-e csapattársaikat. Az eredményeket a 1. ábra szemlélteti.

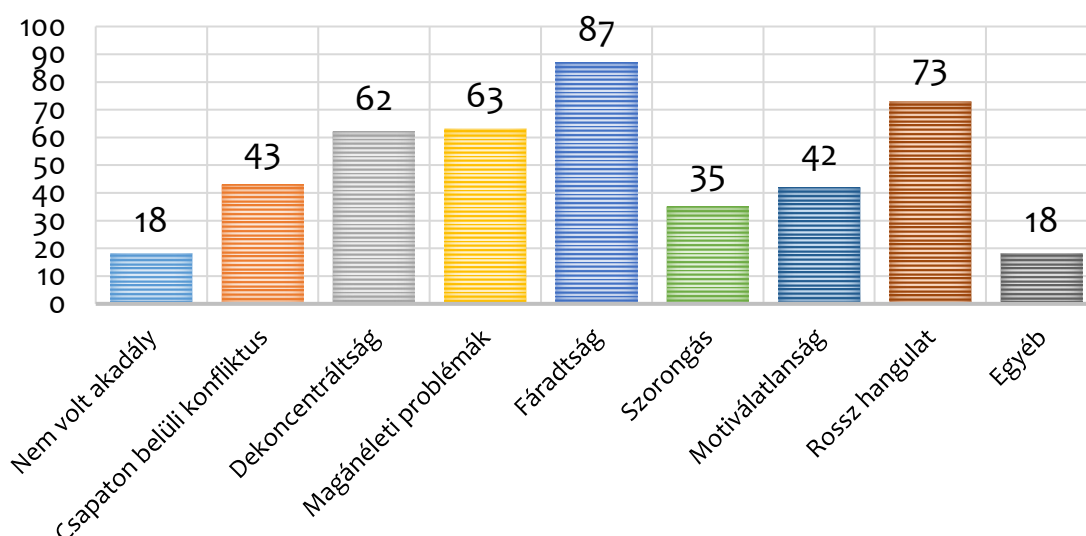
Míg edzésen kimagasló az önmagukat jól és boldognak érző játékosok száma, addig mérkőzésen ez a szám látványosan lecsökkent. Ha a válaszadók értékelését vesszük figyelembe egy 10-es skálán és átlagoljuk azt, akkor 8,69-es értéket kapunk edzésen, ami a jó hangulatú, eredményes felkészülést biztosító edzést sejteti. Az adatok magukért beszélnek, ugyanez az átlagérték mérkőzésen már csak 7,4. Ez az ingadozás összhangban van azzal az eredménnyel, miszerint nagy számban nincsenek megelégedve önmagukkal a sportolók, hiszen mindössze 43 fő elégedett – de ők sem teljes mértékben – jelenlegi teljesítményükkel (2. ábra).



2. ábra A minta elégedettsége teljesítményével

Forrás: Saját szerkesztés, 2018.

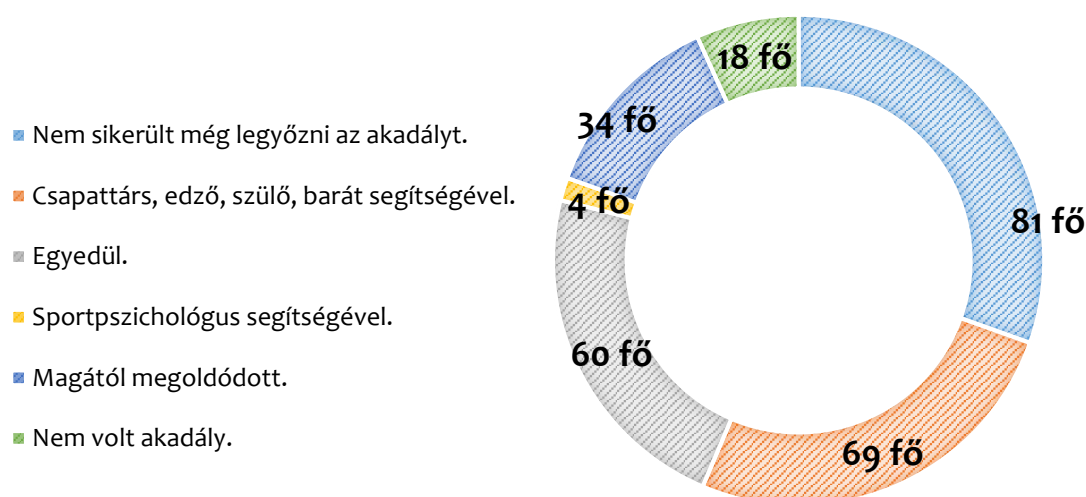
A kitöltők válaszaiból világosan látszik, hogy a már több éve versenyszinten sportoló egyéneknek számos akadállyal kell megküzdeniük úgy a sportéletben, mint a magánéletben. Így nem meglepő, hogy a válaszadók majdnem 90%-a már ütközött olyan akadályba, mely a sportban nyújtott teljesítményükre negatív hatással volt. A fáradtság, a rossz hangulat, a dekoncentrálttság és a magánéleti problémák kerültek első helyre a problémák rangsorolásánál, mind 37% feletti aránnyal, azonban a csapaton belüli konfliktus, a motiválatlanság illetve a szorongás is jelentős mértékben (20-25%-ban) megnehezíti vagy már megnehezítette a felmérésben részt vett sportolók életét (3. ábra).



3. ábra Akadályozó tényezők a megkérdezett sportolók szerint

Forrás: Saját szerkesztés, 2018.

Azonban nem mindenkinek – a kitöltők 49,1%-ának – sikerül egyedül leküzdeni az akadályokat, sokan beletörődve megtanulnak együtt élni vele, vagy ami ennél még rosszabb, elnyomják magukban, úgy tesznek, mintha minden rendben lenne, amivel tudat alatt rontják teljesítményüket (4. ábra).



4. ábra Akadályok legyőzése a mintában

Forrás: Saját szerkesztés, 2018.

A sportpszichológiával és magával a sportpszichológus szakemberrel foglalkozó kérdések közt elsőként az a kérdés szerepelt, hogy a kérdőívet kitöltő sportolók mit gondolnak, egy sportpszichológus mivel is foglalkozik igazán. Zárt kérdésként, több válaszlehetőség megjelölésének biztosításával válaszolhattak, valamint a válaszok között volt három nem oda illő, amivel tesztelhető volt a válaszadók ébersége.

Az 1. táblázatban összefoglalva és válaszok száma szerint növekvő sorrendbe rendezve találhatóak az eredmények. A három kivétel került előre. A válaszadók között mindenki kiszűrte az első kettőt, ám 5 fő bejelölte, hogy sportorvosi vizsgálatokat is végez egy sportpszichológus, ami jelenleg hazánkban még biztosan nem bevett gyakorlat.

1. táblázat: A sportpszichológus feladatai a minta szerint

Edzést tartani.	0 fő
Felmérni a sportoló/csapat fizikai állapotát.	0 fő
Sportorvosi vizsgálatot végezni.	5 fő
Segíteni sportág választás során.	21 fő
Megerősíteni a csapaton belüli összetartást.	101 fő
Segíteni a jobb teljesítmény elérésében.	105 fő
Fejlesztani a személyiséget, egyéni motivációt keresni.	113 fő
Segíteni felépülni lelkileg egy sérülésből.	113 fő
Megmutatni, hogyan lehet kizárni a sportra hatással lévő külső problémákat.	128 fő
Megtanítani, hogyan tanuljunk a kudarcból/kezeljük a sikert.	140 fő

Forrás: Saját szerkesztés, 2018

21 fő jelölte be azt, hogy szerintük segít a sportágválasztás során. Ez az adat azért ilyen kevés, mert a kitöltők életkorát tekintve az ő gyerekkorukban még nem fektettek hangsúlyt a gyerekek sportág specifikus kivizsgálására fizikailag és szellemileg, nem voltak tehetségkutató programok az egyesületeknél, ami manapság már szerencsére egyre inkább elterjedni látszik.

A többség egyetértett azzal, hogy a sportpszichológus feladata, hogy megerősítse a csapaton belüli összetartást, segítsen a jobb teljesítmény elérésében, fejlessze a személyiséget, segítsen egyéni motivációt keresni, valamint felépülni lelkileg egy sérülésből.

Legfőbb feladatoknak a 128 és 140 fő által bejelölt utolsó két lehetőséget választották:

- megmutatni, hogyan lehet kizárni a sportra hatással lévő külső problémákat;
- megtanítani, hogyan tanuljunk a kudarcból/kezeljük a sikert.

Erre valóban a legtöbb igény lenne, kiindulva a 6. ábra eredményéből, amely szerint a szorongás és a magánéleti problémák nagyban befolyásolták a teljesítményt.

A sportolók többsége ezek szerint tisztában van a sportpszichológus létével és tevékenységével, mégis csak 10%-uk jutott el mentális tréningre, ami elenyésző arány, ha azt vesszük, hogy a 165 kitöltő közül 147 fő már érezte, hogy gátolja valami. Tehát 130 fő folyamatosan küzd, beletörődött, vagy csapattárs, barát, szülő, edző segítségével próbál átlendülni a mélypontra, azonban természetesen ez nem hasonlítható össze a szakember speciális módszereivel, mellyel látványos és nem csak időszakos eredményt érhető el.

Arra a kérdésre, hogy jártak-e már sportpszichológusnál, illetve ha nem, akkor elmennének-e a válaszok meggyőző eredményeket mutattak. A vizsgált alanyok között 17 sportoló volt, aki valamilyen formában már eljutott szakemberhez. Nekik nyílt kérdésben kellett arra válaszolni, hogy milyen célból keresték fel a szakembert és milyen tapasztalatokat szereztek. A válaszadók közül volt, aki fejlődés céljából ment el, volt, akinek a stressz kezelést tanította meg, két válaszadónak is sportsérülésen való túllépésben nyújtott segítséget, 5 sportoló pedig csapatával ment közösen, ahol – idézve őket – a „belső viszályt igyekezett felbontani” vagy az volt a célkitűzés „hogyan jobban összekovácsolódjunk”(Névtelen válaszadók,2018).

65%-os többségben a szakembernél járt válaszadók teljes mértékben meg voltak elégedve a foglalkozással, segített nekik leküzdeni az akadályokat, és ezzel elérni a kitűzött célokat. A maradék 35% csak részben volt megelégedve – ennek oka lehet az, hogy csak egy alkalomra volt lehetősége, azonban többre lett volna szükség a siker eléréséhez. Pozitív visszajelzés azonban, hogy nem volt egyetlen személy sem, aki csalódott volna, vagy nem segített volna neki egyáltalán a sportpszichológus.

A többség azonban nem volt még szakembernél, viszont közülük 91-en határozottan kijelentették, annak tudatában, hogy miben is segít a sportpszichológus, mindenképpen elmennének, ha lehetőségük adódna rá, valamint 12 fő bizonytalanul - a „talán” választ

megjelölve - szintén ide sorolható. Ez azt jelenti, hogy a válaszadók közel 70%-nak van igénye a sportpszichológus nyújtotta szolgáltatásra.

Egyre több, kifejezetten az utánpótlás nevelésre nagy hangsúlyt fektető sportegyesület rájött arra, hogy a tehetségkutatók során, ahol már sportpszichológust is bevontak a kisgyerekek felmérésébe, sokkal sikeresebb eredményeket érhetnek el. Minden sportszervezet számára szorgalmazni és támogatni kellene a sportpszichológus alkalmazását, a csapatok mellé szakembereket kellene szerződtetni, hiszen ezzel csökkenthető lenne a sportot abbahagyó, kényszerből végző, nem élvező fiatalok száma, mivel a szakemberek speciális pszichológiai módszerek alkalmazásával, folyamatos tréning, és monitorozás alatt maradandó eredményt érhetnek el a mentális nehézséggel küzdő sportolóknál.

ÖSSZEFOGLALÁS

Jelen kutatásban a magyarországi versenyszinten sportoló fiatalok mentális felkészítéséről tájékozódunk. A lelki tréning fontosságát, pozitív hatásait és hiányának következményeit a válaszadó sportolók körében végzett kutatás szemlélteti. A vizsgálat eredményei alátámasztják a kutatás hipotézisét: beigazolódott, hogy a legtöbb csapatsportágat versenyszinten űző sportoló számos mentális akadállyal találkozik a sportban vagy azon kívül, melyeknek összeegyeztethetősége a sportteljesítménnyel sokszor problémás. Sokan nehezen, vagy egyáltalán nem tudják egyedül megoldani ezeket a problémákat, ám speciális segítséget nem kapnak. A sportegyesületeknek szükségük lenne sportpszichológus szakemberre, elősegítve ezzel a csapatok jobb teljesítményének elérését, feltárva a gátló, esetleg sportolás abbahagyással fenyegető tényezőket.

A kérdőívet kitöltők válaszait összegezve megállapítható, hogy a sportegyesületeknek szükségük lenne sportpszichológus bevonására a csapatok felkészítése és versenyeztetése alatt. A mintában szereplők válaszaiból kiindulva a sportolók többsége megfelelési kényszerrel küzd – akár önmaga, akár mások számára –, ami negatív hatással van a sportteljesítményükre. Emellett különféle mentális akadállyal is szembe kell nézniük, melyekkel nem feltétlen tudnak egyedül megbirkózni, sokan külső segítséget igényelnének, azonban azt nem tudják megkapni a viszonylag kevés képzett szakember, illetve a magánrendelést üzemeltető sportpszichológusok nehéz elérhetősége miatt.

A feltételezés beigazolódása is azt mutatja, hogy Magyarországon szükséges támogatni a sportpszichológus szakember képzést és segíteni elhelyezkedésüket egyesületeknél, kluboknál, ahol alkalmazásuk látványos fejlődést tudna biztosítani a sportolók számára.

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 „Debrecen Venture Catapult Program” projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

IRODALOM JEGYZÉK

Budavári Á. (2008): Sportpszichológia: mit várhat a sportoló a pszichológustól? Krea-Fitt Kft., Budapest, 29 p.

Faludy V. (2012): Szorongás a sportpályán In: A sport pszichológiája. Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről. Szerk. Kurimay T., Faludi V., Kárpáti Róbert Magyar Pszichiátriai Társaság & Oriold és társai Kiadó, Budapest

Gyömbér N., Kovács K. (2013): Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek. Noran Libro Kiadó, Budapest

Lénárt Á. (2002): Téthelyzetben - Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest, 148 p.

Oláh A. (2006): Pszichológiai alapismeretek. Bölcsész Konzorcium, Budapest, 92 p.

Rókusfalvy P. (1974): Sportpszichológia. Sport Lap- és Könyvkiadó, Budapest, 200p.

Borók Orsolya: III. évfolyamos sportszervező hallgató, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi kar, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági és –menedzsment Tanszék.

Dr. Bácsné Dr. habil. Bába Éva: tanszékvezető egyetemi docens, sport- és rekreációs szervező szak szakfelelőse, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi kar, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági és –menedzsment Tanszék.